

SKRIPSI



**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA
MURID SDI UNGGULAN PURI TAMAN SARI
KOTA MAKASSAR.**

***CONTRIBUTING LEG LENGTH AND LEG POWER TO THE ABILITY OF
LONG JUMP ON AT SDI UNGGULAN PURI TAMAN SARI MAKASSAR
CITY.***

MUHAMMAD FADLI DWI SAPUTRA

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR
JURUSAN PGSD DIKJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA
MURID SDI UNGGULAN PURI TAMAN SARI
KOTA MAKASSAR.**

***CONTRIBUTING LEG LENGTH AND LEG POWER TO THE ABILITY OF
LONG JUMP ON AT SDI UNGGULAN PURI TAMAN SARI MAKASSAR
CITY.***

ABSTRAK

Muhammad Fadli Dwi Saputra. 2020. Kontribusi Panjang Tungkai dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Murid SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Drs. Kasman, M. Kes. dan Dr. Irfan, M. Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi antara Panjang tungkai, daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah murid SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar dengan subyek penelitian 30 murid yang dipilih secara random sampling atau secara acak. Dalam penelitian ini memakai instrument tes Panjang tungkai, tes lompat jauh tanpa awalan dan tes lompat jauh menggunakan tes melompat. Tes analisis data yang digunakan adalah Teknik analisis deskriptif, uji normalitas, uji regresi ganda dengan menggunakan system SPSS versi 24.00 pada taraf signifikansi 95% atau α 0,05.

Berdasarkan hasil pengujian analisis, penelitian ini menyimpulkan bahwa (1) Panjang tungkai yang besar memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan dalam kemampuan lompat jauh murid SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar. Didapat F hitung adalah 115,620 dengan tingkat signifikansi 0,000, oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil $\alpha=0,05$. Kontribusinya sebesar 80,5. Dari uji t diperoleh 10.753 dengan tingkat signifikansi 0,000. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima (2) Daya ledak tungkai memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan melompat jauh murid SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar. Didapat F hitung sebesar 627,678 dengan tingkat signifikansi 0,000, oleh karena probabilitas (0,05) jauh lebih kecil α 0,05. Kontribusinya sebesar 95,7. Dari uji t diperoleh 25.054 dengan tingkat signifikan 0,000 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima (3) Panjang tungkai, Daya ledak tungkai memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan melompat jauh murid SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar. Didapat F hitung adalah 442,612 dengan tingkat signifikan 0,000, oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil $\alpha=0,05$. Kontribusinya sebesar 97,0. Dari uji t panjang tungkai dan daya ledak tungkai diperoleh 3.458 dengan tingkat signifikan 0,002 dan 12.282 dengan tingkat signifikan 0,000 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini sangat memberi pengaruh yang sangat besar terhadap pola kehidupan manusia dan ilmu keolahragaan secara keseluruhan. Kegunaan olahraga sangat penting bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan, segi kewajiban, segi fisik maupun dari segi hubungan sosial.

Hampir semua negara menaruh perhatian besar terhadap kegiatan olahraga di negaranya, sebab olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesegaran jasmani penduduk suatu bangsa, akan tetapi olahraga juga ikut andil dalam peningkatan prestasi dan akan mengharumkan nama bangsa dan negara.

Usaha peningkatan hasil belajar dan pembinaan prestasi olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan dengan baik dan teratur. Dimana aktivitas olahraga melibatkan unsur-unsur kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental. Kesemuanya unsur tersebut harus diberikan kepada atlet agar mampu berprestasi dalam suatu pertandingan. Begitu juga pada cabang olahraga atletik, khususnya nomor lompat jauh, sangat didukung oleh teknik dan unsur fisik. Bagi yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu lebih berpeluan berprestasi. Oleh sebab itu kemampuan fisik yang baik mutlak harus di miliki setiap individu agar dapat berprestasi pada cabang yang digeluti. Seperti halnya dengan olahraga lompat jauh, dalam pelaksanaannya harus didukung

dengan kemampuan fisik yang memadai agar diperoleh hasil lompat jauh yang optimal. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik maka sulit untuk mengembangkan teknik lompat jauh dengan baik, begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang memadai maka pelaksanaan teknik lompat jauh akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Usaha peningkatan hasil belajar dan pencapaian prestasi olahraga tidak lepas dari individu murid itu sendiri. Walaupun kita mempunyai peralatan yang canggih pelatih yang bermutu, sistem yang baik tetapi tanpa ada kemauan dan dedikasi yang tinggi, baik dari murid maupun pembinanya mustahil akan mencapai prestasi yang terbaik. Dari segi pembibitan yang ada sekarang ini, khususnya di Kota Makassar

sangat esensial sebab telah diberikan fasilitas yang ditunjukkan dengan sarana-prasarana yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian pemerintahan terhadap dunia olahraga khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh dalam pembinaan cabang olahraga atletik sebaiknya faktor-faktor tersebut dimiliki oleh setiap atlet, karena faktor tersebut merupakan dasar utama untuk keberhasilan dalam pembinaan atlet meraih prestasi maksimal. Bagi atlet yang memiliki faktor-faktor diatas akan bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan yang telah diprogramkan pelatih atau Pembina.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu dengan latihan fisik atau melatih kondisi fisik. Adapun unsur fisik

yang diduga dapat menunjang kemampuan lompat jauh yang baik, yaitu daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan (Tamsir Riyadi, 1995 : 45). Unsur-unsur dasar untuk berprestasi dalam lompat jauh yaitu: (1) faktor (unsur-unsur) kondisi: terutama kecepatan, tenaga loncat atau lompat. (2) unsur teknik: ancap-ancang, perpisahan loncat dan perpindahan fase melayang dan pendaratan (Gunter Benhard, 1993 : 45).

Faktor-faktor tersebut diatas harus dimiliki oleh setiap atlet lompat jauh, karena akan menentukan pencapaian prestasi lompatnya. Faktor kondisi fisik merupakan dasar bagi atlet didalam mencapai prestasi. Keterampilan dalam melakukan gerak melompat (faktor teknis) juga harus dimiliki

oleh setiap atlet lompat jauh. Untuk dapat melakukan gerak lompat jauh, atlet harus menguasai teknik awalan, tumpuan, melayang diudara dan cara melakukan pendaratan. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat cabang atletik yang sudah sejak lama dilaksanakan. Perkembangan dan kemajuan atletik ini menyebabkan cara pelaksanaan lompat jauh senantiasa berkembang, mengenai cara pelaksanaan seperti sekarang mempunyai ketentuan yang objektif atau terdiri dari rangkaian kegiatan tertentu, sehingga nomor lompat jauh membutuhkan perhatian khusus untuk menjadi salah satu olahraga prestasi.

Prestasi yang telah dicapai tersebut tentu tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh berbagai faktor yang saling terkait. Seperti tersedianya pelatih yang baik, fasilitas dan alat

yang bermutu, organisasi yang baik serta adanya suasana dorongan dari masyarakat maupun pemerintah, dan yang tidak kalah pentingnya adalah faktor kemampuan murid itu sendiri, dalam hal ini menyangkut tentang kemampuan fisiknya. Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga tidak perlu diperdebatkan lagi, bagi yang memiliki kemampuan fisik yang tinggi akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Seperti halnya pada olahraga atletik olahraga atletik khususnya dinomor lompat jauh, untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, maka harus didukung terhadap kemampuan fisik yang memadai. Hal ini di sebabkan karena tanpa kemampuan fisisk maka sulit untuk mengembangkan dan menguasai teknik lari yang baik, begitupula sebaliknya terhadap

kemampuan fisik yang memadai maka tehnik pelaksanaan lompat jauh akan dapat di tampilkan dengan hasil baik.

Mengenai faktor kondisi fisik dan kemampuan fisik yang dianggap dapat menunjang kemampuan lompat jauh, mengenai faktor panjang tungkai , bagi yang memiliki panjang tungkai yang panjang dengan keserasian tinggi badan dan besar tubuh yang ideal adalah merupakan salah satu potensi yang turut menentukan jauhnya lompatan yang dilakukan. Peran panjang tungkai dalam lompat jauh terutama diperlukan pada saat melakukan tolakan dengan bertumpu pada satu kaki dalam usaha untuk mencapai lompatan yang sejauh mungkin kedepan. Dengan tungkai yang panjang ditambah dengan tolakan yang kuat sangat efektif mendukung

jauhnya lompatan yang dilakukan sehingga besar kemungkinan diperoleh lompatan yang optimal. Lompat jauh juga dipengaruhi oleh unsur daya ledak tungkai, dalam hal ini pelompat dapat melakukan lompatan dengan kuat jika didukung dengan daya ledak otot tungkai yang baik. Ada dua komponen yang tidak bisa dipisahkan dalam daya ledak tungkai yaitu kekuatan dan kecepatan.

Sejalan dengan itu maka peneliti akan melakukan kajian ilmiah dengan mengadakan suatu penelitian pada cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh pada murid SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar. dengan alasan, kami melihat masih banyak murid pada saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan materi atletik khususnya pada materi lompat

jauh masih banyak murid yang memiliki lompatan yang kurang jauh serta kadang terlihat pada waktu melompat posisi atau sikap badan murid kurang stabil dengan demikian Setelah melakukan peninjauan di tempat penelitian dan melihat kondisi yang ada di SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar dimana kondisi dan keadaan murid yang ada disana kurang paham mengenai lompat jauh dan tehnik pada lompat jauh. Sehingga peneliti ingin memberikan sumbangsi kepada para siswa tersebut, dan yang menjadi pertimbangan mengapa penelitian tersebut dilaksanakan di SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar karena kondisi lapangan untuk lompat jauh cukup memadai.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

Pengertian Atletik

Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan beladiri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik mempunyai peranan penting, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Atletik menurut Aip Syarifuddin (1992 : 2) berasal dari bahasa Yunani, yaitu athlon yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya di namakan Athleta (atlet).

Dengan demikian dapatlah di kemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan

yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga lainnya. Dengan mengikuti kegiatan latihan atletik, akan dapat diperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat untuk kehidupan, karena didalam melakukan kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tekan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan dan percaya diri serta bertanggung jawab .

Atletik berasal dari kata Yunani yaitu Atlon, Atlun yang berarti pertandingan atau perjuangan. Jadi atletik menurut Ensoklopedi Indonesia berarti Pertandingan dan Olahraga pada Atletik. Atletik yaitu suatu Cabang olahraga

mempertandingkan Lari, Lompat, Jalan dan Lempar. Olahraga Atletik mula-mula di populerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada Abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Atletik yang terkenal sekarang sudah lain dari pada yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Karena mempunyai berbagai unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang Olah raga. Mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Pada zaman Primitif sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat; yang

berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani.

Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris Athletic, dalam bahasa Perancis Ateletique, dalam bahasa Belanda Atletiek, dalam bahasa Jerman Athletik. Untuk dapat memahami pengertian tentang Atletik, tidaklah lengkap jika tidak diketahui sejarah atau riwayat istilah atletik serta perkembangannya sebagai salah satu cabang olahraga mulai zaman purbakala sampai zaman modern ini. Memahami sejarah tidak hanya sekedar untuk pengertian dan pengetahuan tetapi mengetahui dan mengikuti perkembangan atletik sejak zaman

kuno sampai dengan zaman sekarang. Dengan mengetahui kejadian-kejadian pada masa lampau, dapat diambil hikmahnya untuk menentukan langkah-langkah dimasa yang akan datang. (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992/1993 : 60).

Dalam cabang olahraga atletik ada empat nomor lompat yaitu lompat jauh, lompatjangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang wajib di ajarkan di SD.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada

tidaknya kontribusi panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar.

Populasi dan sampel

I. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek dalam suatu penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi sensus (SuharsimiArikunto 2006 : 130)

Pengertian diatas mengandung maksud bahwa populasi adalah segala sesuatu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu-individu itu harus memiliki paling sedikit sifat yang sama atau homongen. Adapun yang dijadikan

populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas V SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar.

II. Sample

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan Suharsimi Arikunto (199;17) bahwa: “Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan Teknik tertentu yang disebut teknik sampling. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relative banyak, maka penelitian membatasi dengan melakukan penelitian secara acak dengan mempergunakan teknik “*Simple Random Sampling*” dengan cara undian. Sugiyono (2003:74-78),” Random sampling adalah

teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri maupun bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel .sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang murid SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar.

HASIL PENELITIAN DAN

A. Hasil Penelitian

Data empiris yang diperoleh dilapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik inferensial. Analisis data

secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maximum, data minimum, range, tabel frekuensi dan grafik.

Pembahasan

Hasil-hasil analisis korelasi Pearson (r_{ho}) dalam hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan intepretasi keterkaitan antara hasil-hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat di ketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. Untuk mengambil kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data yang perlu dibahas sesuai dengan teori-teori yang melandasinya. Adapun pembahasan

yang dimaksud adalah sebagai berikut :

Pengujian hipotesis pertama menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada kontibusi yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak merupakan faktor untuk dapat berpartisipasi dan beradaptasi dalam bermacam kegiatan olahraga yang memanfaatkan otot tungkai, namun panjang tungkai dimaksudkan harus sesuai dengan kecabangan atau cabang olahraga yang membutuhkan unsur panjang tungkai. Oleh karena itu panjang tungkai adalah salah satu pendukung yang berperan penting pada cabang olahraga lompat jauh.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan diatas, maka dapat dikatakan bahwa panjang tungkai merupakan Komponen antropometrik pada seorang dalam hasil lompat jauh untuk mendapatkan lompatan yang jauh. Secara garis besar bahwa Panjang tungkai memiliki peran yang vital dalam melakukan lompat jauh, khususnya cabang lompat jauh dalam hal ini adalah Kemampuan lompat jauh . Hal ini mengandung makna bahwa apabila nilai panjang tungkai tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai Kemampuan lompat jauh yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai panjang tungkai yang kurang baik, maka diikuti dengan nilai kemampuan lompat jauh yang kurang baik pula.

Pengujian hipotesis kedua menunjukkan, bahwa dari hasil

analisis data diperoleh bahwa ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan Kemampuan lompat jauh pada Murid SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar. Power merupakan komponen yang sangat penting disemua cabang olahraga, khususnya lompat jauh. Dapat dikatakan bahwa semua cabang olahraga termasuk hasil lompat jauh membutuhkan dan daya ledak tungkai. Oleh karena itu dan daya ledak tungkai menciptakan kualitas yang menunjukkan suatu ledak maupun otot dan sekelompok otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan ruang gerak persendian secara maksimal.dalam gerak. Kualitas dari daya ledak tungkai yang memungkinkan meningkatkan gerak secara maksimal.

Menurut Audio Rani (1974:45), mengemukakan bahwa : “power adalah suatu kemampuan seseorang dalam menggabungkan kekuatan dan kecepatan dengan sekuat-kuatnya”. Faktor utamanya yaitu kekuatan serta kecepatan. Ciri-ciri latihan daya ledak tungkai adalah push jump, crocodile walk, dan daya ledak tungkai ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka dapat membuat serangan yang tidak bisa diprediksi lawan. Hal ini mengandung makna bahwa apabila nilai dan daya ledak tungkai tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai Kemampuan lompat jauh yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai daya ledak tungkai yang kurang baik, maka diikuti dengan nilai Kemampuan lompat jauh yang kurang baik pula.

Pengujian hipotesis ketiga menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data di peroleh bahwa ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai, dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada Murid SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar. Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan diatas, maka dapat dikatakan bahwa panjang tungkai merupakan Kemampuan seorang memanfaatkan kelompok otot bagian tungkai kaki untuk berkontraksi maksimal dalam melakukan lompat jauh dengan mengubah posisi tubuhnya sesuai dengan kebutuhan gerak dalam atletik yang menghasilkan tujuan dan efisien juga efektif. Secara garis besar bahwa Panjang tungkai merupakan modal pada cabang olahraga, khususnya cabang permainan bola voli, dalam

hal ini adalah Kemampuan hasil lompat jauh . Dan daya ledak tungkai merupakan kemampuan yang sangat penting disemua cabang olahraga, khususnya lompat jauh. Dapat dikatakan bahwa semua cabang olahraga termasuk lompat jauh membutuhkan dan daya ledak tungkai. Oleh karena itu dan daya ledak tungkai menciptakan kualitas yang menunjukkan suatu segmen kekuatan penuh maupun otot dan sekelompok otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan ruang gerak persendian secara maksimal.

Hal ini mengandung makna bahwa apabila panjang tungkai dan daya ledak tungkai tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lompat jauh yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila panjang tungkai dan daya ledak

tungkai yang kurang baik, maka diikuti dengan nilai Kemampuan lompat jauh yang kurang baik pula.

KESIMPULAN DAN SARAN

B. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada Murid SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada Murid SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar.

3. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada Murid SDI Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar.

C. Saran

Adapun saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pembina maupun guru, bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan Kemampuan hasil lompat jauh dalam atletik, hendaknya perlu memperhatikan unsur fisik kekuatan seperti panjang tungkai, dan dan

daya ledak khususnya daya ledak tungkai.

2. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, di sarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang lebih relevan dengan penelitian serta populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita,** yusuf.1992. *OlahragapilihanAtletik.* **DirjenDikti, Jakarta.**
- Arikunto, Suharsimi, 1996,** *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* **Renika Cipta, Jakarta'**
- Ateng, Abdul kadir . 1992 ,** *asas dan Landasan Pendidikan Jasmani.* **Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti.**
- Bernhard, Gunter. 1993.** *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat, Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah.* **Semarang Dahara Prize**

Engkos Kosasi 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, **Jakarta, Akademika**

Pressindo C.V.

Fox, EL.DKK. 1988. *The Psycological Basic Of Physial Education Athletics.*
New York, Sounders

Collage Publishing.

Harre. D. 1982. *Principle Of Sport Training. Introduction To Theory Of Methodes*
Of Training. **Sportverlang.**

Berlin

Harson. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*, **Depdikbud Dirjen**
Dikti. Jakarta.

Sajoko Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga.* **FPOK IKIP Semarang**

Soedarminto dan Suparman. 1995.
Materi Pokok Kinesiologi. **Jakarta :**
Depdikbud

Soebroto, Moch. 1979. *Tuntutan mengajar Atletik, Proyek Permasalahan dan*
Pembibitan Olahraga, **Jakarta.**

Sugiyono. 2000. *Statistika untuk Penelitian.***Bandung : Penerbit CV Alfabetha.**

Surahma, Winarno. 1992. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode dan Teknik*
Bandung: PT Trasito

Syarifuddin Aip. 1992. *Atletik.* **Jakarta**
: Depdikbud

Syarifuddin Aip dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*
Jakarta : Depdikbud

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik.*

Yogyakarta FPOK IKIP

Pausan M. Anwar. 2002. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Pendidikan Jasmani,*
OlahragaDan

Kesehatan. **Makassar : Badan**
Penerbit UNM

Halim Ichsan Nur. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga.*
Universitas Negeri Makassar